centro social e paroquial . perre

Jardim de infância (3-6 anos) **09-13/11/2026**

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura c/ repolho	**Solhão no forno[4]**	Arroz	Brócolos	Melão	Leite com cevada Pão com queijo 1,8,11
3º feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	**Carne de novilho estufada**	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Banana	Iogurte MG Pão com compota 1,7,8,11
4º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de cenoura e alho francês	**Filetes de pescada[1,8,11]**	Arroz malandro de feijão	-	Salada de fruta	Leite Bico de pato com fiambre 1,7,8,11
5º feira	Maçã	Creme de abóbora e penca	**Frango estufado**	Massa[1,8,11]	Tomate	Tangerina	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e couve flor	**Peixe vermelho no forno[4]**	Arroz	Alface	Pera	Iogurte MG Pão com queijo de barrar 1,7,8,11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

centro social e paroquial . perre

Creche (2-3 anos) **09-13/11/2026**

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura c/ repolho	**Solhão no forno[4]**	Arroz	Brócolos	Melão	Farinha não Láctea com redução de açúcar[1,8,11]
3º feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	**Carne de novilho estufada**	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Banana	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de cenoura e alho francês	**Filetes de pescada[1,8,11]**	Arroz malandro de feijão	-	Salada de fruta	Farinha Láctea com redução de açúcar[1,8,11]
5º feira	Maçã	Creme de abóbora e penca	**Frango estufado**	Massa[1,8,11]	Tomate	Tangerina	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e couve flor	**Peixe vermelho no forno[4]**	Arroz	Alface	Pera	Leite MG Pão com queijo de barrar 1,7,8,11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

centro social e paroquial . perre

Creche (1-2 anos) **09-13/11/2026**

	Meio Manhã	Sopa	Prato	Hortícola	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão 1,7,11	Creme de cenoura c/ repolho	**Solhão no forno, arroz[4]**	Brócolos	Melão	Farinha não láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
3º feira	Maçã fatiada	Creme de abóbora e feijão verde	**Carne de novilho estufada, esparguete[1,8,11]**	Ervilha e cenoura	Banana	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º Feira	½ pão 1,,8,11	Creme de cenoura e alho francês	**Filetes de pescada estufado, arroz malandro de cenoura[1,8,11]**	-	Salada de fruta	Leite Pão com queijo de barrar[1,7,8,11]
5º feira	Maçã fatiada	Creme de abóbora e penca	**Frango estufado, massa[1,8,11]**	Tomate	Tangerina	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
6º feira	½ pão 1,7,8,11	Creme de cenoura e couve flor	**Peixe vermelho no forno,arroz[4]**	Alface	Pera	Papas de aveia e banana 1,8, 11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

centro social e paroquial . perre

Berçário **09-13/11/2026**

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	100ml de leite adaptado[7]	Creme de cenoura, repolho e **frango** **>9meses pescada[4]**	Puré de pera, maçã e melão	Farinha não láctea com redução de açúcar 1,7,811
3º feira	Puré de fruta (maçã)	Creme de abóbora, feijão verde e **novilho**	Puré de maçã, pera e banana	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º feira	Bolacha Maria 1,7,8,11	Creme de cenoura, courgette, brócolos e **peru** **>9meses pescada[4]**	Puré de pera e maçã	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
5º feira	Puré de fruta (maçã)	Creme de abóbora, penca e **frango**	Puré de maçã, pera e laranja	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6º feira	100ml de leite adaptado[7]	Creme de cenoura, couve flor e **novilho** **>9meses pescada[4]**	Puré de pera	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11

Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

Esta ementa segue as regras da diversificação alimentar!

0-6 meses: MM e MT leite adaptado ou papa sem glúten, ALM: sopa (batata, cenoura, alface ou abóbora ou feijão verde ou brócolos…) fruta - puré de maçã ou pera cozidos

6-9meses: MT papa láctea ou não láctea com glúten ou leite adaptado com pão ou bolacha Maria ALM: Sopa com carne branca ou vitela, puré de fruta fresca (exceto citrinos)

> 8meses: ementa acima afixada

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos

centro social e paroquial . perre Serviço de Apoio Domiciliário **09-15/11/2026**

	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2º feira	Creme de cenoura c/ repolho	Solhão no forno[4]	**Solhão no forno[4]**	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3º feira	Creme de abóbora e feijão verde	Carne de novilho estufada	**Carne de novilho estufada**	Esparguete[1,8,11]	Ervilha e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4º feira	Creme de alho francês	Rojões com castanha	**Rojões ao natural**	Arroz	Feijão verde salteado	Leite creme[3,7] /Maçã (assada ou cozida para dieta ligeira)
5º feira	Creme de abóbora e penca	Frango estufado	**Frango estufado**	Massa[1,8,11]	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6º feira	Creme de cenoura e couve flor	Peixe vermelho no forno[4]	**Peixe vermelho no forno[4]**	Batata	Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Caldo verde	Entrecosto estufado	**Entrecosto cozido**	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Sopa de feijão verde	Lombos de pescada no forno[4]	**Lombos de pescada no forno[4]**	Batata	Feijão verde	/Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos